

Entrenament especial del FIACT Girona a la platja de Palamós per preparar la nova temporada

El club gironí continua la pretemporada amb un entrenament diferent que combina la preparació física amb una activitat de cohesió de grup

Aprofitant el clima mediterrani i els quilòmetres de litoral que hi ha a les comarques gironines, els de Moncho Fernández s'han posat les xancletes i han dut a terme la primera sessió de l'entrenament a la platja de Palamós. Aquest entorn poc habitual no ha estat escollit a l'atzar. La jornada no només estava pensada perquè els jugadors vagin agafant el to físic necessari per començar la temporada, sinó que aquest indret de la Costa Brava va ser triat a propòsit pel club per afavorir la convivència i reforçar els vincles entre les noves incorporacions i els jugadors que ja formaven part de la plantilla. L'equip s'ha exercitat d'una forma molt diferent de la que està acostumat a fer-ho a la pista. Els jugadors s'han tret les botes i han substituït les cistelles per una xarxa de voleibol. Lluny d'intentar afinar la punteria o planificar jugades, s'han dut a terme activitats esportives que no tenen res a veure amb el que es practica els caps de setmana a Fontajau. La primera etapa del dia a la sorra va ha finalitzat quan l'estómac es començava a queixar. Després de l'exercitament físic just davant del mar, la plantilla i l'staff s'han endinsat a Palamós per compartir un dinar conjunt. Poques activitats uneixen més - sigui un equip de Tercera Territorial o de la Lliga ACB - que organitzar un àpat d'equip. Moncho Fernández i el seu staff saben de la necessitat de formar sinergies entre els jugadors per després connectar amb Fontajau i construir la química tan famosa necessària per afrontar una temporada llarga i exigent. En una pretemporada marcada per l'arribada de diverses cares noves al club, aquest tipus d'activitats són clau per crear complicitats, reforçar la confiança, començar a donar-li forma a la identitat de l'equip que competirà, un any més, a la màxima divisió estatal. I sense sortir del Baix Empordà, el FIACT Girona té una cita dissabte que ve contra el Cheshire Phoenix anglès a Platja d'Aro. Si aquest matí els de Moncho traslladaven la preparació a Palamós, la setmana vinent l'equip tornarà a la comarca per disputar el primer amistós de la temporada, canviant, això sí, el mar pel parquet.

Font del document:

<https://www.diaridegirona.cat/esports/2026/08/22/entrenament-especial-fiact-girona-platja-133572838.html>